

65 RUE CLAUDE BERNARD
75226 PARIS CEDEX 05 - 01 40 46 00 46

AVRIL 10
Mensuel
OJD : 32600

Surface approx. (cm²) : 2023

Stévia, agave, sève de kitul...

Des sucres doux pour la santé

Nous aurions tous intérêt à ne plus consommer de sucre blanc… Pour nous y aider le monde végétal recèle des plantes qui concentrent des agents sucrants, n'apportant pas que des calories mais aussi des vitamines, des minéraux, et même des antioxydants. Issus d'usages traditionnels, sève de kitul, sirop d'agave ou d'érable, et stévia, le dernier autorisé, se marient avec bonheur à notre alimentation occidentale.

Ce n'est pas par hasard qu'on trouve de plus en plus d'alternatives au sucre blanc : en effet, il est devenu, au cours de ces dernières années, l'ennemi public numéro un aux côtés des graisses et du sel. Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop salé, trop sucré ! Les glucides simples, tels que le saccharose, fournissent pourtant le carburant principal de nos cellules, notamment pour le bon fonctionnement cérébral. Mais c'est peu de dire que les sociétés modernes en abusent : ils sont ajoutés dans la plupart des aliments, et le sucre blanc, du saccharose pur, est un produit industriel tellement raffiné qu'on en oublierait qu'il provient d'organismes vivants. Dès que cela est possible, il faut donc éviter de surcharger son organisme avec des calories « vides ».

À savoir

Avons-nous besoin de sucre ?

Dans le langage courant, le sucre désigne généralement le saccharose pur, ou « sucre blanc », issu de la betterave ou de la canne. En biologie, le terme sucre englobe tous les glucides parmi lesquels on distingue les simples (saccharose, glucose, fructose, etc.) et les complexes (amidon, cellulose, pectines, etc.). Les sucres simples sont des molécules de petite taille dotées d'une saveur sucrée, à l'instar du saccharose formé de deux sucres simples, le glucose et le fructose. Les sucres complexes sont à l'inverse de très grande taille et sont dépourvus de pouvoir sucrant. Dans l'organisme, les glucides représentent des nutriments essentiels, et le glucose constitue la principale source d'énergie de nos cellules. Or le corps humain obtient du glucose aussi bien à partir de glucides simples qu'à partir de glucides complexes tels que l'amidon. Cela explique que la plupart d'entre nous pourraient parfaitement se passer de saccharose. Une question de volonté...

Une solution naturelle pour les personnes diabétiques

Le stévia, enfin autorisé en France sous forme d'extrait, constitue une alternative radicale au sucre blanc car il n'apporte aucune calorie. Cette petite Astéracée originaire d'Amérique du Sud est utilisée traditionnellement par les Indiens. Depuis les années 1970 le stévia est devenu le principal édulcorant intense utilisé au Japon : ses feuilles renferment en effet du stévioside et du rébaudioside A, des molécules non glucidiques au pouvoir sucrant jusqu'à 300 fois supérieur à celui du saccharose. La diététicienne Laura Serio le propose aux personnes souffrant de diabète, d'excès de poids ou désireuses d'éviter de grossir : *« Je souhaitais leur conseiller un produit qui soit naturel, sans calorie, et qui apporte la douceur du goût sucré*, raconte-t-elle. *Lors de mes recherches, j'ai ainsi découvert le* Stevia rebaudiana. » La diététicienne explique notamment qu'en cas de diabète, lorsque le pancréas ne parvient plus à réguler la glycémie, le stévia comble l'envie de sucre tout en n'ayant aucun effet sur le taux de glucose sanguin. Selon une étude publiée en 2000, le stévioside agirait même sur le pancréas pour stimuler la production d'insuline.

Santé buccodentaire et autres bienfaits du stévia

Des études ont montré que le stévioside et le rébaudioside A ne causaient pas de caries. Le stévioside participerait même activement à la santé des dents


65 RUE CLAUDE BERNARD
75226 PARIS CEDEX 05 - 01 40 46 00 46

AVRIL 10
Mensuel
OJD : 32600

Surface approx. (cm²) : 2023

histoire

Canne à sucre officinale

Le nom savant de la canne à sucre est Saccharum officinarum. *Mais cette appellation n'est pas liée aux vertus médicinales de la plante, peu remarquables, mais au fait qu'à son arrivée en Europe, au XIe siècle, le sucre était prescrit par les médecins à leurs patients et vendu par les apothicaires.*

en inhibant le développement de la plaque dentaire. D'autre part, selon une étude chinoise portant sur une consommation de 250 mg trois fois par jour, cette molécule réduirait l'hypertension. Enfin, le stévia est utile en cas de candidose ou autres mycoses : il apaise en effet les fréquentes fringales sucrées ressenties par les personnes atteintes, sans pour autant constituer, à l'instar du sucre, une nourriture pour les champignons responsables de l'infection. Un bémol : seul l'extrait de rébaudioside A est autorisé en France alors que la plupart des études portent sur la plante entière ou sur le stévioside…

Le sucre de canne complet, une friandise saine

La plupart d'entre nous n'ont pas forcément besoin d'avoir recours aux édulcorants intenses, même s'ils sont naturels, et peuvent plus simplement choisir d'autres sucres végétaux. Il existe de vérita-

MODE D'EMPLOI



Le stévia
pur ou purifié ?

Même si le stévia n'est autorisé en France que sous forme d'extrait de rébaudioside, on le rencontre aussi en poudre de feuilles entières : de couleur verte, cet édulcorant a une légère amertume mais son pouvoir sucrant est 10 à 15 fois supérieur au saccharose. On trouve également l'extrait de stévioside ou de rébaudioside A, au goût neutre, proposé sous forme de pastilles, de poudre blanche et de liquide, 100 à 300 fois plus édulcorant que le sucre blanc. Il faut donc l'utiliser en respectant bien les indications. Par ailleurs, le stévia ne supporte pas les hautes températures : au-delà de 200 °C son pouvoir sucrant décline. Il est possible cultiver cette herbe sucrée sur son balcon ou dans son potager, à l'abri des gelées. Vous pourrez ainsi utiliser les feuilles fraîches dans des salades de fruits ou pour des infusions : trois feuilles par tasse suffisent. Il est également possible de préparer un extrait liquide de stévia maison à usage cosmétique contre les rides et aux vertus médicinales contre l'herpès et l'eczéma.


65 RUE CLAUDE BERNARD
75226 PARIS CEDEX 05 - 01 40 46 00 46

AVRIL 10
Mensuel
OJD : 32600

Surface approx. (cm²) : 2023





Recette santé

Tarte orange, pamplemousse et stévia

POUR 6 PERSONNES **1 pâte brisée • 1 pamplemousse • 4 oranges • 1 c. à café rase de poudre de stévia verte (type Guayapi ou Ecoïdées) • 3 œufs • 1 c. à soupe de fécule de maïs** Sirop **20 cl d'eau • 1/2 c. à café rase de poudre de stévia verte**

1. Faites cuire la pâte à blanc. 2. Préparez la crème : pressez 3 oranges, filtrez le jus. Prélevez-en une petite quantité pour délayer la fécule de maïs. 3. Mettez le reste du jus dans une casserole avec le stévia, faites chauffer à feu doux, ajoutez la fécule de maïs délayée et remuez. 4. Battez les œufs à part, puis ajoutez-les au mélange précédent. Augmentez un peu le feu et battez le mélange au fouet jusqu'à épaississement. 5. Retirez du feu et goûtez afin de vérifier si c'est assez sucré. Versez la crème sur le fond de tarte cuit.
6. Préparez un sirop de stévia : mélangez l'eau et le stévia et portez à ébullition quelques minutes. 7. Pelez à vif la dernière orange et le pamplemousse, plongez les quartiers dans le sirop puis disposez-les sur la tarte. Réservez au frais au moins 2 heures.

Notre conseil

• *L'arrière-goût de réglisse de la poudre de stévia ne plaît pas à tous les palais, vous pouvez aussi utiliser de la sève de kitul.*

À savoir

Fructose, gare à l'overdose

Le fructose bénéficie d'une double image positive. D'une part, c'est le sucre des fruits. D'autre part, ce sucre simple se comporte comme un sucre complexe : son index glycémique est bas, son absorption dans l'organisme est lente et il n'entraîne pas ou peu de sécrétion d'insuline. Cependant son emploi n'a fait qu'augmenter au cours des trente dernières années car il est utilisé pour sucrer de nombreux aliments industriels, notamment les sodas, sous forme de sirop de maïs dont on augmente la teneur en fructose. Or des apports importants de ce sucre simple sont associés à l'augmentation du taux de graisses dans le sang. Il ne faut donc pas abuser des aliments à forte teneur en fructose, même naturels tel le sirop d'agave. Et surtout, gare au fructose pur présent dans les rayons diététiques.

bles glucides simples ayant subi moins de transformations. C'est le cas du sucre de canne intégral qui n'a pas été débarrassé de sa mélasse et obtenu par simple broyage de la canne à sucre suivi du chauffage du jus entraînant l'évaporation de l'eau. Sa production remonte au XVIe siècle, initiée aux îles Canaries et au Brésil. Dans ce grand pays, le *rapadura* désigne ce sucre intégral présenté sous forme de petites tablettes et constitue toujours une friandise simple et fortifiante pour les enfants, du fait de sa haute valeur nutritive et de son goût de caramel et de réglisse. Il contient des vitamines, des minéraux (calcium, potassium et magnésium) et même des protéines.

Un pédiatre suisse, le Dr Max-Henri Béguin, était un fervent promoteur du sucre intégral pour la santé dentaire. Dans les années 1970 et 1980, après trente années de recherches il a pu démontrer sa forte teneur en minéraux et son rôle protecteur des dents. On trouve en France du sucre intégral dans les rayons bio sous forme de poudre brune, sous l'appellation « sucre complet ». Méfiez-vous du sucre roux ! S'il n'est pas bio, il peut s'agir de sucre blanc, de betterave ou de canne à sucre, recoloré avec de la mélasse ou même du caramel… Mais s'il est certifié AB, le sucre roux correspond à un sucre de canne plus ou moins raffiné : plus il est clair, et moins il contient de mélasse et donc de vitamines et de minéraux.

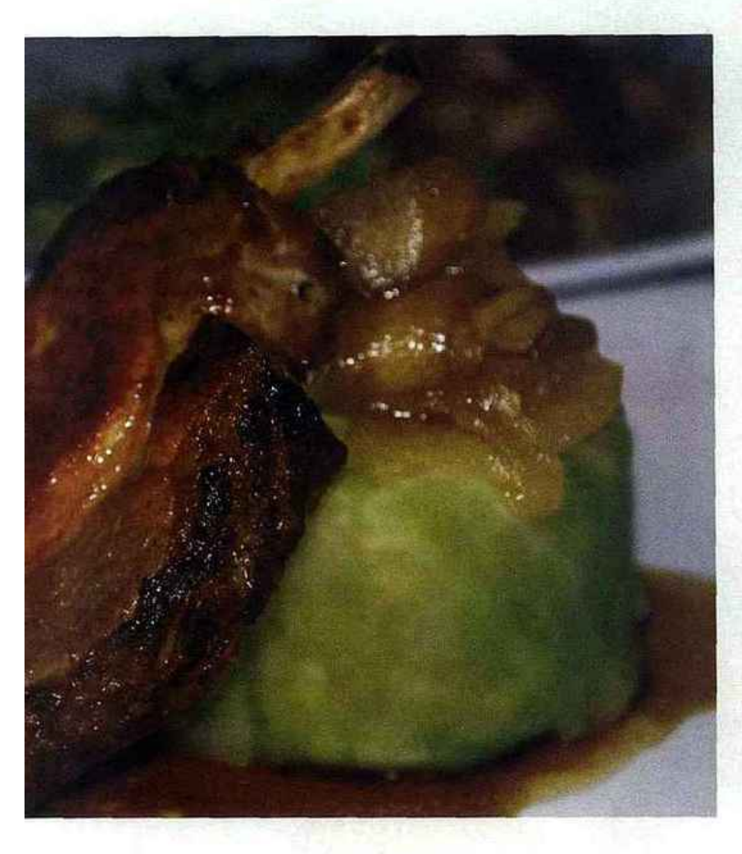
Des sèves qui montent

On connaît bien le sirop d'érable, produit emblématique du Canada, que les Indiens fabriquaient à partir de la sève de l'arbre bien avant l'arri-


65 RUE CLAUDE BERNARD
75226 PARIS CEDEX 05 - 01 40 46 00 46

AVRIL 10
Mensuel
OJD : 32600

Surface approx. (cm²) : 2023



Recette santé

Côtes de porc à la mélasse

POUR 4 PERSONNES

4 côtes de porc • 1/2 tasse de mélasse • 2 gousses d'ail • 1 c. à soupe de moutarde • 6 clous de girofle • 2 c. à soupe de sauce soja • 1 c. à soupe d'huile • sel et poivre au goût

1. Préchauffez le four à 160 °C. 2. Mixez l'ail et les clous de girofle. Ajoutez-les à la mélasse ainsi que la moutarde et la sauce soja. Salez et poivrez. 3. Badigeonnez généreusement les côtes de porc de la préparation à la mélasse. 4. Posez les côtes de porc dans un plat huilé allant au four. Faites cuire à 160 °C pendant environ 40 minutes. À mi-cuisson, badigeonnez les côtes du reste de la préparation à la mélasse. 5. Avant de servir déglacez le plat de cuisson avec de l'eau chaude. 6. Servez les côtes de porc accompagnées du jus de cuisson déglacé, de riz complet enrobé dans une feuille de laitue et de quartiers de pommes poêlés à la cannelle.

Notre conseil

• *Un aliment sucré a moins d'impact sur la glycémie s'il est consommé au cours ou à la fin d'un repas riche en protéines et en graisses. C'est le cas de la mélasse utilisée dans cette recette. Ce plat sucré-salé entraîne une bonne satiété et ne nécessite pas d'être suivi d'un dessert.*

aliment santé

Mélasse, *le bon côté du sucre*

La mélasse est la partie résiduelle, non cristallisable, issue de la fabrication du sucre. Ce liquide noir et épais se caractérise par un parfum intense qui rappelle le caramel et le réglisse. La mélasse était autrefois vendue comme sucre de bas de gamme. Et pourtant! C'est dans cette fraction du jus de canne que se trouvent les vitamines, B notamment, et les minéraux, une cuiller de mélasse apportant des quantités non négligeables de calcium, de fer et de magnésium. Cet agent sucrant peut être recommandé pour lutter contre l'anémie. La mélasse peut aussi être intéressante contre les crampes, l'insomnie et la nervosité, mais aussi les œdèmes, les ulcères, les rhumatismes et la chute des cheveux.

à lire

- *« Le sucre : il vous empoisonne en douceur »*, *Plantes & Santé* n° 45, mars 2005.
- *« Stévia, le sucre vertueux »*, d'Aymeric Lazarin et François Couplan. Éd. Sang de la Terre, 96 p., 11,50 €.
- *« Le régime IG antidiabète »*, d'Anne Dufour et Hélène Huret. Éd. Leduc.S, 284 p., 14,90 €.

••• vée des Blancs. Il est majoritairement composé de saccharose, mais il contient aussi des minéraux, du zinc notamment, ainsi que des antioxydants tels que la catéchine.

On trouve désormais dans le commerce deux autres types de produits sucrants à base de sève : le sucre de palme et la sève de kitul. Ces deux palmiers asiatiques produisent un suc riche en saccharose et en fructose qui est récolté au niveau de leurs inflorescences. Le sirop d'agave est un autre agent sucrant issu de sève végétale. Élaboré de façon traditionnelle au Mexique, il sort peu à peu de l'anonymat en France grâce à son goût neutre et à sa richesse en fructose : ce glucide simple est en effet conseillé aux diabétiques car il n'augmente pas la glycémie et il a un pouvoir sucrant supérieur à celui du saccharose. Mais attention à ne pas abuser des sources concentrées en fructose *(voir encadré p. 38)*.

Biodiversité des sucres

Dans les magasins de produits naturels, cette offre de sèves sucrées venues d'ailleurs est complétée par des sirops de fruits communs tels que la pomme et la poire, riches en fructose. On trouve aussi des sirops de céréales (blé, riz, malt d'orge, maïs), contenant des glucides variés – fructose, maltose, glucose, etc. – issus de la fermentation de l'amidon. Leurs couleurs et leurs saveurs sont différentes mais ils fournissent tous des vitamines et des minéraux qui vont aider à les métaboliser. Avec une telle biodiversité de produits sucrants naturels, plus aucune raison d'acheter du sucre blanc! Mais il faut garder en tête que tous ces sucres peuvent être aussi caloriques que le saccharose pur. Les aliments sucrés autres que les fruits ne doivent pas être banalisés, et demeurer une exception plutôt qu'une règle, même s'ils sont naturels…

Adeline Gadenne